

Chokladrisgrynsgröt med hallonsås

Total tid **15 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **5 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.172 kJ / 280 kcal

Fett: **4,1 g** Protein: **8,2 g**

Kolhydrater: **50 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

125 ml	mjölk
2 msk	kakaopulver
1 tsk	vaniljextrakt
160 g	kokt ris
1	banan
1 msk	socker
1,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
100 g	frysta hallon
	Färska hallon till garnering
	Myntablad till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

125 ml mjölk - **2 msk** kakaopulver - **1 tsk**

vaniljextrakt - **160 g** kokt ris

Värm mjölken med kakao och vaniljextrakt. Tillsätt riset och värm tillsammans.

Steg 2

1 banan - **1 msk** socker - **1 msk** Kikkoman

naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås

Tillsätt banan, sockret och Kikkoman glutenfri sojasås. Mixa till en slät pudding.

Steg 3

100 g frysta hallon - **1 msk** socker - **0,5 msk**

Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås

Lägg hallonen och sockret i en kastrull och häll i Kikkoman Glutenfri sojasås, värm tills hallonen börjar brytas ner. Sila genom en sil.

Steg 4

Färska hallon till garnering - Myntablad till garnering

Lägg upp puddingen i skålar. Häll över hallonsåsen och garnera med färsk mynta och hallon.